



6月 給食献立予定表



郡山市立桑野小学校

日	主食	牛乳	おかず	あかのなかま 血や肉になる	きいろのなかま 熱や力の元になる	みどりのなかま 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	黒丸パン	○	こますいとん ごぼうサラダ キャンディチーズ	牛乳,豚モモ(脂肪なし),キャンディー チーズ	小麦粉,黒砂糖,薄力粉,強力粉(1等),白 すりごま,かたくり粉,ごま油,エッグフ リーマヨネーズ,上白糖	チンゲンツァイ,にんじん,キャベツ,干 し椎茸,きくらげ(乾),ごぼう,きゅうり	591 kcal 22.6 g 16.7 g 2.1 g
2 水	みそラーメン	○	揚げぎょうざ 切干大根の香味あえ	豚肩(脂肪なし),牛乳	中華めん,サラダ油,白いりごま,上白糖, ごま油	キャベツ,たけのこ(水煮缶詰),ねぎ,に ら,にんじん,きくらげ(乾),餃子 焼目 付(冷),切干しだいこん,りょくとう もやし,こまつな,しょうが	616 kcal 23.6 g 21.1 g 1.0 g
3 木	グリーンピースごはん	○	さばの照り焼き かぶとキャベツのしょうゆ漬 とん汁	牛乳,まさば,木綿豆腐,豚モモ(脂肪な し),みそ,かつお節	米,上白糖,サラダ油,じゃがいも,板こん にゃく	グリーンピース,かぶ,キャベツ,にんじん, ごぼう,だいこん,ねぎ	625 kcal 28.0 g 19.2 g 2.5 g
4 金	★歯と口の健康週間(おたけ献立) 麦ごはん	○	新じゃがと鶏肉の煮物 ひじき入りおひたし わかめふりかけ(Fe)	牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし),生揚げ,ひ じき 芽,わかめふりかけ(Fe)	米,麦,じゃがいも,つきこんにゃく,上白 糖,サラダ油	玉葱,にんじん,さやいんげん,こまつな, コーン ホール	522 kcal 18.9 g 12.9 g 1.3 g
7 月	麦ごはん	○	ハンバーグ和風ソースがけ キャベツと塩昆布の漬物 麴のみそ汁	牛乳,鉄分強化ハンバーグ(冷),塩昆布, 生揚げ,かつお節,みそ	米,麦,かたくり粉,上白糖,じゃがいも, 白玉ふ	玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,えの きたけ,ねぎ	589 kcal 28.3 g 16.2 g 2.2 g
8 火	混ぜいなりすし	○	こまつなのごまあえ 貝だくさん汁	油揚げ,錦糸玉子(冷),牛乳,鶏若鶏肉胸 (皮付き),木綿豆腐,みそ,かつお節	米,上白糖,白いりごま,白すりごま	たけのこ(水煮缶詰),にんじん,むぎ枝 豆(冷),こまつな,りょくとうもやし,ね ぎ,ごぼう,だいこん	604 kcal 26.6 g 18.4 g 2.3 g
9 水	麦ごはん	○	豚肉の四川ソース 中華サラダ 中華わかめスープ	牛乳,豚肩ロース(脂肪なし),ボンレス ハム,鶏若鶏肉胸(皮なし),カットわか め,木綿豆腐	米,麦,ごま油,緑豆はるさめ,サラダ油, 白いりごま,上白糖	ねぎ,きゅうり,にんじん,キャベツ,りょ くとうもやし,きくらげ(乾)	595 kcal 28.5 g 21.2 g 2.7 g
10 木	パンズパン	○	県産カジキカツ コンサダ 野菜スープ	牛乳,県産カジキカツ,豚肩(脂肪なし)	小麦粉,サラダ油,上白糖,じゃがいも	キャベツ,コーン ホール,パセリ,りょ くとうもやし,にんじん,玉葱,チンゲン ツァイ	600 kcal 25.9 g 18.3 g 2.3 g
11 金	麦ごはん	○	厚焼き卵 ウィンナーと野菜のソテー 油揚げともやしのみそ汁	牛乳,厚焼卵(冷),ウィンナー,油揚げ, かつお節,みそ	米,麦,サラダ油,じゃがいも	キャベツ,アスパラガス,コーン ホール, りょくとうもやし,こまつな,にんじ ん	626 kcal 25.0 g 19.7 g 2.0 g
14 月	★朝食モデル献立 ごはん	○	納豆(しょうゆ5g含む) ツナあえ にらのみそ汁	牛乳,糸引納豆,ツナ油漬け,木綿豆腐,み そ,かつお節	米,上白糖,じゃがいも	キャベツ,にんじん,コーン ホール,に ら,ねぎ	605 kcal 28.7 g 17.3 g 1.6 g
15 火	コッペパン	○	豚肉と大豆のケチャップ煮 スパゲティサラダ メロン1/16個	牛乳,豚肩(脂肪なし),大豆(国産,ゆ で),ボンレスハム	小麦粉,じゃがいも,サラダ油,上白糖,ス パゲッティ	玉葱,にんじん,キャベツ,コーン ホール, メロン(温室)	590 kcal 24.9 g 16.4 g 1.9 g
16 水	★食育の日 沢煮うどん	○	みそかんぶら(郡山) ニラとえのきのあえもの	木綿豆腐,鶏若鶏肉胸(皮なし),かつお 節,牛乳,みそ	ソフトめん,板こんにゃく,サラダ油, じゃがいも(子いも),上白糖,白すり ごま,ごま油	ごぼう,にんじん,ねぎ,だいこん,りょ くとうもやし,えのきたけ,にら	632 kcal 27.0 g 18.4 g 1.9 g
17 木	ごはん	○	ますの香味焼き(バジル) 五目煮豆(おだし) 青菜のみそ汁	牛乳,からふとます,大豆(国産,乾),鶏若 鶏肉モモ(皮なし),刻み昆布,木綿豆腐, みそ,かつお節	米,オリーブ油,板こんにゃく,上白糖,サ ラダ油,じゃがいも	にんじん,ごぼう,干し椎茸,こまつな, だいこん	591 kcal 29.3 g 16.1 g 1.9 g
18 金	ビビンバ	○	五目スープ ぶどうゼリー	豚肩(脂肪なし),錦糸玉子(冷),きざみの り,牛乳,ショルダーベーコン	米,麦,サラダ油,つきこんにゃく,三温 糖,ごま油,白すりごま,白いりごま,緑豆 はるさめ	干しぜんまい(ゆで),しょうが,にんに く(りん茎),だいずもやし,こまつな, だいこん,にんじん,ねぎ,干し椎茸,きくら げ(乾),ぶどうゼリー果汁80%	564 kcal 21.2 g 16.4 g 2.1 g
21 月	ビーンズカレーライ ス	○	グリーンサラダ ミニトマト2個	豚もも挽肉,大豆ミート,ミックスビー ンス,牛乳	米,麦,じゃがいも,サラダ油	玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮缶 詰),りんごピューレ,きゅうり,キャベ ツ,パセリ,ミニトマト	664 kcal 22.6 g 21.5 g 3.2 g
22 火	お弁当の日						0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g
23 水	ごはん (5年生給食なし)	○	あじフライ 干草漬け わかめと豆腐のみそ汁	牛乳,あじフライ(冷),カットわかめ, 木綿豆腐,みそ,かつお節	米,サラダ油,白いりごま,じゃがいも	大根(福神漬),キャベツ,にんじん,きゅ うり,玉葱	1815 kcal 36.7 g 19.2 g 51.6 g
24 木	コッペパン (4年生給食なし)	○	ブルーベリーハム ホワイトシチュー キャベツサラダ さくらんぼ2個	牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮付き),調理用牛 乳,ロースハム	小麦粉,ブルーベリーハム(フライド),じゃが いも,サラダ油,上白糖	にんじん,玉葱,ぶなしめじ,えだまめ (冷凍),キャベツ,コーン ホール,さく らんぼ(国産)	621 kcal 24.4 g 21.1 g 2.1 g
25 金	麦ごはん	○	家常(ジャジャン)豆腐 肉シューマイ すき昆布の香味あえ	牛乳,豚肩(脂肪なし),木綿豆腐,みそ, ポークシューマイ(Fe)(冷),すき昆布	米,麦,サラダ油,ごま油,上白糖,かたく り粉	にんじん,たけのこ(水煮缶詰),干し椎 茸,玉葱,きくらげ(乾),にら,りょくとう もやし,ねぎ	602 kcal 25.9 g 20.2 g 1.8 g
28 月	味ごはん	○	さばみそ煮 青菜のおひたし 根菜汁	鶏モモ挽肉,油揚げ,牛乳,さばみそ煮 (冷),木綿豆腐,みそ,かつお節	米,上白糖,じゃがいも,板こんにゃく	干し椎茸,にんじん,ごぼう,グリーンピー ス(冷),こまつな,りょくとうもやし, だいこん,ねぎ	699 kcal 29.9 g 25.4 g 2.6 g
29 火	★オランダ料理 チーストースト	○	トマトونسープ 野菜サラダ ブルーベリーゼリー	ミックスチーズ,牛乳,鶏むね皮なし挽 肉,豚ひき肉	小麦粉,かたくり粉,じゃがいも,オリ ブ油,サラダ油,上白糖	玉葱,にんじん,キャベツ,セロリ,トマ ト缶詰(ホール),青ピーマン,ブルー ベリーゼリーFe	643 kcal 28.5 g 20.5 g 2.6 g
30 水	麦ごはん	○	肉じゃが のりあえ 豆みそ	牛乳,豚肩(脂肪なし),きざみのり,大豆 (国産,乾),みそ	米,麦,じゃがいも,しらたき,サラダ油, 上白糖	玉葱,にんじん,さやインゲン(冷),こま つな,りょくとうもやし	593 kcal 24.5 g 16.2 g 1.7 g

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。



近ごろは、軟らかい食べ物が増えて、昔に比べてかむ回数が減っています。
でも、よくかむと①歯や歯茎を丈夫にし、②歯並びを良くし、③だ液をたく
さん出します。
それは、からだにとって良いことばかりです。
よくかんで、しっかり栄養を吸収し、もっともっと健康になりましょう！